

Утверждено: \_\_\_\_\_ директор ОАО  
 "Владикавказский комбинат питания"  
 Ш. Джюев  
 2022г

Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021 год								
Сезон: зимне-весенний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 1 Завтрак:</b>								
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша пшеничная молочная	150/5/5		5,49	5,81	31,75	201,3
	382/М	Какао на молоке	180		3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>72</b>	<b>21,28</b>	<b>17,98</b>	<b>75,86</b>	<b>550,4</b>
<b>День 2 Завтрак:</b>								
	294/М	Биточки из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное	150		2,89	5,38	17,94	131,7
	388/М	Напиток из шиповника	180		0,48	0,2	16,74	70,7
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100		0,8	0,2	7,5	35,0
		Йогурт «Растишка» питьевой	90		2,52	1,44	12,6	73,4
		<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>72</b>	<b>19,02</b>	<b>16,43</b>	<b>81,16</b>	<b>548,6</b>
<b>День 3 Завтрак:</b>								
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30		9,43	10,64	8,53	167,6
	202/М	Макароны отварные	150		6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>72</b>	<b>20,6</b>	<b>24,52</b>	<b>92,46</b>	<b>672,9</b>
<b>День 4 Завтрак:</b>								
	223/М	Запеканка из творога с ягодным соусом	150/40		19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180		2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>72</b>	<b>26,07</b>	<b>15,2</b>	<b>83,36</b>	<b>574,5</b>
<b>День 5 Завтрак:</b>								
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30		12,09	5,61	8,46	132,7
	128/М	Картофельное пюре	150		3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100		0,8	0,2	7,5	35,0
		<b>Итого:</b>	<b>622</b>	<b>72</b>	<b>22,95</b>	<b>15,85</b>	<b>67,47</b>	<b>504,3</b>

День 6	<b>Завтрак:</b>							
	291/М	Плов с курицей	150/90		19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Напиток из шиповника	180		0,48	0,2	16,74	70,7
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100		0,8	0,2	7,5	35,0
		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>72</b>	<b>23,43</b>	<b>20,36</b>	<b>84,25</b>	<b>614,0</b>
День 7	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	174/М	Каша рисовая молочная	150/5/5		4,0	5,7	30,66	189,7
	382/М	Какао на молоке	180		3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4	
		<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>72</b>	<b>19,74</b>	<b>17,87</b>	<b>74,77</b>	<b>538,9</b>
День 8	<b>Завтрак:</b>							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Биточки из говядины с соусом томатным	90/30		9,89	10,64	8,53	169,4
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4	
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>72</b>	<b>19,21</b>	<b>26,26</b>	<b>79,85</b>	<b>632,6</b>
День 9	<b>Завтрак:</b>							
	223/М	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным	150/50		20,95	18,33	42,87	420,3
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180		2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4	
		<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>72</b>	<b>27,13</b>	<b>21,39</b>	<b>90,59</b>	<b>663,4</b>
День 10	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0	50,9
	232/М	Хек запеченный	90		12,09	2,56	3,38	84,9
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,07	8,32	32,19	215,9
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Мандарин	100		0,8	0,2	7,5	35,0	
		<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>72</b>	<b>22,95</b>	<b>15,41</b>	<b>72,55</b>	<b>520,7</b>
<b>Среднее значение завтраков</b>					<b>22,24</b>	<b>19,13</b>	<b>80,23</b>	<b>582,02</b>
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>					<b>29%</b>	<b>24%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>
<b>100 % Норма СанПиН</b>					<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>

**Примечание:** Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.